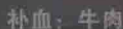


中国家庭秋冬进补指南

不要错过秋冬这个进补的最佳时节！

气虚者补气，血虚者补血，肾虚者补肾，阴虚者滋阴……

老中医多年精心收集撰写的最科学、最全面、最方便的秋冬进补方法，
一看就能懂，一学就能做，一吃就能见效！



牛肉含有丰富的蛋白质、铁和锌，具有益气血、强筋骨的功效，特别适合手术后、病后体弱、失血、生补。秋冬进补，炖牛肉、土豆



养胃：山药

廣東出版集團

广东科技出版社 || 全国优秀出版社



权威指导
家庭必备

秋冬进补好 来年生病少

中国家庭秋冬进补指南



老中医 陈惊蛰 著

中华人民共和国医师编号

341440823000002

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

秋冬进补好, 来年生病少: 中国家庭秋冬进补指南 / 陈惊蛰著. —广州: 广东科技出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5359-6004-7

I. ①秋… II. ①陈… III. ①补法—基本知识
IV. ① R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 233081 号

Qiudong Jinbuhao, Lainian Shengbingshao; Zhongguo Jiating Qiudong Jinbu Zhinan

责任编辑: 马霄行

特约编辑: 读客朱华怡 读客梁余丰

封面设计: 读客罗远生

责任校对: 盘婉薇 冯思婧 谭曦

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

(北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西 邮政编码: 102612)

规 格: 680mm×990mm 1/16 印张 12.75 字数 170 千

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

2013 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目 录

第一章 秋冬进补，千万别补错！

- 为什么要秋冬进补？秋冬进补最“划算” /3
- 秋冬进补好了，来年就不容易生病 /7
- 秋冬补品不能乱吃，要吃就吃补阴的食物 /10
- 进补食物并非越贵越好，便宜的食物更养人 /14
- 秋冬进补别太急，感到寒意时再进补 /17
- 天气冷了，还能吃“凉”食吗？ /23

第二章 进补之前，先养好脾和胃

- 早晨一碗粥，饭前一碗汤 /29
- 长在地底下的食物能补脾 /34
- “秋老虎”还没走，“贴秋膘”应等一等 /39
- 秋天进补叫“淡补”，口味应该清淡点 /43
- 烹饪方式用错了，进补功效减一半 /48

第三章 秋天进补，多吃润肺的食物

- 生梨、熟梨大不同，秋天应该吃熟梨 /55
- 秋天如果要吃肉，就吃鸭肉和鹅肉 /61
- 秋分之前吃苹果，秋分之后吃核桃 /66
- 秋天养肺，应该多吃酸味食物 /68
- 秋天早睡早起，再吃一些百合 /73
- 秋天进补最简单的原则：多吃水果 /78

第四章 冬天进补可以不吃肉，吃素也能大补

- “冬有生姜，不怕风霜”，霜降之后吃点姜 /85
- “立冬萝卜赛参汤”，冬天多吃萝卜错不了 /90
- “栗子稀饭赛补剂”，冬天补肾吃栗子 /96
- 冬天少吃一点咸味，多吃一点苦味 /101
- “冬藏”勿忘减肥，试试滋补减肥方 /107
- “是药三分毒”，吃补药前先学会分辨 /111

第五章

冬天吃肉别盲目，搭配好才能进补好

- “逢九一只鸡，来年好身体”，冬天吃鸡能补气 /117
- 天气冷了吃点荤，“冬吃羊肉赛人参” /122
- 光吃肉不算进补，搭配蔬菜美味又健康 /125
- 一边吃肉，一边保养脾胃 /131
- 到了一二月份，多吃点豆类和蔬菜 /137

第六章

对照九种体质， 找到最适合你的秋冬进补方

- 不同体质，要用不同的进补方法 /143
- 阳虚体质小心受凉，多吃牛羊和辣椒 /147
- 阴虚体质不要过暖，多吃百合和银耳 /154
- 气虚体质及时增减衣，多吃山药和鸡肉 /161
- 痰湿体质要勤锻炼，少吃甜食和肉食 /168
- 湿热体质要注意卫生，多吃冬瓜和芹菜 /175
- 血瘀体质要注意保暖，多吃山楂和萝卜 /182
- 气郁体质要学会疏导情绪，吃山药莲子安安神 /189



第一章

秋冬进补，千万别补错！

秋冬是一年之中最适合进补的两个季节，每逢秋冬时节，家家户户都忙着进补各种食物或药物。但是秋冬进补有不少学问，您真的补对了吗？



◎为什么要秋冬进补？秋冬进补最“划算”

民间俗话说：“秋冬一进补，春天能打虎。”秋天和冬天是一年中最适合进补的两个季节，在秋冬季节进补事半功倍。

人上了年纪后，身体逐渐变差，大多会出现一些“虚”的症状。《黄帝内经》说：“老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩。”衰老是人体的自然现象。有的人气虚，会出现头晕无力、倦怠懒言、胸闷气短、容易出虚汗、失眠健忘、食欲不振等症状；有的人血虚，会出现面色苍白、头晕目眩、四肢麻木、大便干燥等症状；更常见的是，很多老年人都有点肾虚。肾气亏虚是衰老的主要原因，老年人大多都有肾虚的毛病。俗话说：“人老腰先老。”很多老人弯着腰走路，还经常腰腿疼，这便是肾虚的症状。

身体有了虚证，该怎么办呢？《黄帝内经》说：“实则泻之，虚则补之。”老年人身体虚弱，就应当相应地“补”。所

谓“药补不如食补”。《千金要方》云：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”意思是如果食物可以治好疾病，就尽量别吃药。因此，对于那些没有明显病症，虚证也不是很厉害的人，平时多吃一些进补的食物是最好的办法。

那么，是不是一年四季都适合进补呢？我见过一些热衷于进补的老年人，不知道从哪里搞来一大堆蛇酒、羊鞭酒这类大补的补药和药酒，一年四季，每天都要吃上一点药，喝上一点酒，持之以恒，觉得这样就能大补了。这样的做法对吗？

进补有一个时机问题。如果真有老年人一年四季都坚持吃相同的补药，恐怕他会遇到这种情况：在炎热的盛夏，他吃了补药后会感到浑身燥热、口干舌燥、大便干结，甚至还会流鼻血；等到了寒冷的冬季，他又会觉得这些补药不太管用，吃了以后浑身还是冷冰冰的，身体仍旧虚弱，没“补”过来。

为何会出现这种情况呢？

要知道，人生在天地之间，和自然万物是融为一体的，用《黄帝内经》的话说：“天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。”养生的秘诀在于，人的生活作息应当顺应大自然的变化，而不是忤逆自然，这样才能得到长久的健康。正如古人说：“人与天调，然后天地之美生。”大自然一年有四个季节，四个季节温度不同、气候不同、万物的生长规律也不相同。人体的生理变化和这四个季节是相对应的，一年四季中，人的生理状态、养生规律也都不相同。万物在四时中的规律是“春生，夏长，秋收，冬藏”。人在一年中的进补和养生，也要符合这个规律。

夏季是阳气生发的季节。正常的人在夏季非但不缺阳气，反倒容易阳盛，生燥火。如果在夏季喝蛇酒、羊鞭酒这类大补的药酒，结果肯定是燥热上火，很容易产生口干舌燥之类的上火症状，反倒伤害身体。夏季适合“清补”，吃一些清热祛火的食物，才对身体好。民间传统意义上的“大补”“滋补”是不适合春夏两季的。

秋冬两季正好相反。秋天一扫盛夏的暑热，日照时间越来越短，天气逐渐凉爽。果木各自成熟，花草开始凋零干枯。这些现象，都表示着大自然的阳气开始收敛。秋季的特点即为“收敛”，就是所谓“秋收”。

冬天万物枯萎，动物纷纷躲进洞里避寒，植物要么被埋在地下，要么化作坚硬的种子。如果下了大雪，更是把万物都埋藏在了积雪之下。这个情景，就好像万物都躲藏了起来。冬天的特点即为“收藏”，就是所谓“冬藏”。

秋冬二季的特点是“秋收冬藏”，是阳气逐渐收敛、储藏的过程。人体的变化也符合“秋收冬藏”的特点。到了秋天，人体的阳气渐渐收敛；到了冬天，人体的阳气会收藏起来，休养生息，等到来年开春阳气生发的时候，再重新绽放生机。

秋冬时节，人体的阳气像是一个正在孕育能量的种子。秋冬养生，好比细心呵护这个种子。如果能在秋冬季节把身体养好了，把营养补足了，让阳气在身体里充分休养，那么来年一整年都会是精精神神的。如果在秋冬季节不重视进补，甚至过度损耗阳气，就好比庄稼汉没能保存好种子。种子不好，来年不管怎么呵护，也不可能会有好的收成了。

秋冬进补，不需要天天都补、顿顿都补，进补的次数并没有严格的限制，只要在平时方便的时候，食用一些有进补功效的食材即可。秋冬两季算下来，只要进补十几次、二十几次就可以起到很不错的进补效果。这几十次的进补，能换来一整年的身体健康。因此，在各类养生法中，秋冬进补是最经济、最“划算”的一种了。

秋天和冬天这两个季节补好了，就能改变身体虚弱的状态，让身体变得强壮。因而民间俗话说：“秋冬一进补，春天能打虎。”利用秋冬时节充分进补，可以让身体第二年一整年都从中受益。

◎秋冬进补好了，来年就不容易生病

俗话说：“三九补一冬，来年无病痛。”身体虚弱的人如果能在秋冬时节恰当地进补，来年一整年都会是健健康康的。

有些老年患者和我说：“人老了什么都怕。一年里就怕到了秋天，这秋风一来，身子就开始打哆嗦，门儿也不敢出，窗户也不敢开了。你瞧这春天多好啊，太阳暖洋洋的，晒在身上多舒服，在外面坐上大半天都不想回家。”

怕冷，是很多老年人共同的特点。之所以会怕冷，是因为人衰老之后，新陈代谢减慢，很容易形成气血不足的体质。气血负责给身体各处提供能量，气血不足，便不能温养经脉，因此人就会感到寒冷。

但是，事情都是有两面性的，秋冬两季在身体虚弱的老年人看来非常可怕，但从养生的角度看来，却是这些老人非常难得的治病时机。

每年到天凉的时候，我总会劝慰那些怕冷的老年人从另一个角度来看待冬季：“你虽然怕冷，但你身体的虚证其实更怕冷。秋冬是老年人一年中唯一适合治疗虚证、滋补强身的时节。”越是身体虚弱的老年人，越应该重视秋冬季节。在其他季节中，老年人的这些虚证反倒不好治疗了。

很多滋补的食物和药物，不适合春夏食用，只适合秋冬进补。如荔枝、桂圆、大枣以及大部分的肉类，都是偏温热而不是寒凉的，更适合在秋冬进补。而且根据“春生，夏长，秋收，冬藏”的四季特点，秋冬进补更符合人体在四季中的生理规律。如果在夏季大补温热的食物，人反而会由于燥火过剩，而生出种种疾病。在寒冷的冬季进补，不仅不用担心会生病，还能够帮助虚弱的身体抵御冬天的寒气。俗话说：“一年之计在于春。”这句话指的是，对农业生产而言，春季最为重要。但对老年人进补来说，改成“一年之计在于冬”才最为恰当。

俗话说：“三九补一冬，来年无病痛。”这句话就是针对那些身体虚弱的人来讲的。试想那些青壮年，他们冬天未必进补；大多数普通人也不过是粗茶淡饭过一冬，可来年仍旧是一副健康的好身体。对于他们来说，秋冬不进补，暂时没有什么大碍。但对于那些身体本身就虚弱、必须进补的老年人来说，如果在秋冬季节没能来得及好好进补，那么来年的春天就比较麻烦了。一方面是虚弱的身体没有得到调养；另一方面，如果选在春夏进补，则会由于春夏阳气生发而加重内火。这两种情况都会导致疾病的发生，这都是没有利用好秋冬季节充分进补的结果。

如果身体虚弱的人能在秋冬季节通过进补把虚证调理好，来年就不会面临两难的境地了。这便是“三九补一冬，来年无病痛”的道理。

有各种虚证的老年人，应当好好珍惜秋冬季节，一旦天气转凉，就可以开始规划进补的方案了，趁天寒的时节，¹多吃一些温热的补药。如果不能充分利用秋冬时节进补，错过了这一年一度的调养机会，到了来年，身体可能会变得更加虚弱了。

◎秋冬补品不能乱吃，要吃就吃补阴的食物

《黄帝内经》说：“春夏养阳，秋冬养阴。”秋冬并非什么补品都可以吃，要吃就吃补阴的食物。

人们都知道秋冬应该进补，但是很多人不知道秋冬到底应该补些什么。有些老年人平时会储存一些补品、保健品或药酒，等到入秋了，就把它拿出来吃一吃、补一补；等到春天来临，再把没吃完的补品都存起来。他们以为这样做就是正确的进补方法，其实这是不对的。

俗话说：“进补如用兵，乱补会损身。”进补和吃药一样，讲究方式方法，不能乱补。在进补前，应当先看一看自己准备吃的补品是补阴气的，还是补阳气的。不同功效的补品，吃的时候是有所区分的。

阴阳是中医学最基础的概念。万事万物都有“阴”和“阳”两面。打个比方，山峰总有向阳的一面，也有背阴的一

面，阴阳两面共同构成了高山，缺一不可。人体也是一样，人体中同时存在阴阳二气，二者也缺一不可。《黄帝内经》云：“人生有形，不离阴阳。”在阴阳二气共同的作用下，人体才能保持健康。如果人缺乏阳气或者缺乏阴气，都可能引起疾病。

如何分辨自己是缺阳气还是缺阴气呢？

有的人很怕冷，还没到冬天他就穿上了厚衣服，晚上睡觉的时候，他要盖厚被子，手脚还总是冰冷；夏天天很热，别人吹电扇、吹空调，他不吹，一吹就头疼，浑身打哆嗦。这种体质，是阳气不足的表现。

有的人很怕热，冬天也不穿太多的衣服；夏天非常贪凉，喜欢把空调的温度调得很低，喜欢吃冷食，喜欢洗冷水澡；平时容易口干舌燥、心情烦躁。这种体质，是阴气不足的表现。

这两种体质，都是身体中阳气和阴气没有调节好的结果，拥有这类体质的人，比别人更容易生病。

想要健康、不生病，首先应该把身体中的阳气和阴气都调节好。中医养生的最终目的，就是调和阴阳，使身体达到阴阳平衡的状态，正所谓“阴平阳秘，精神乃治”。

调和阴阳，和季节也有关。大自然和人一样，也有阴阳二气。随着一年时节的变化，大自然的阴阳二气在不断地此长彼消：春夏阳气生发，阴气收敛；秋冬阳气收敛，阴气生发。这是大自然阴阳变化的规律。人体的阴阳二气，和大自然变化的规律是一样的。春夏二季，人体内的阳气也会不断生长茁壮，阴气慢慢收敛；到了秋冬二季，则是阴气生长，阳气收敛。

《黄帝内经》上说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所